

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 12:16:57
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bb98f3b6cb77a486b9a8788b8322523



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ
Фонд оценочных средств дисциплины
Физическая культура
Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Версия документа - 1	стр. 1 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

Фонд оценочных средств дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Присваиваемая квалификация

Программист

Форма обучения

Очная

Год набора

2025

Челябинск, 2025

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование		
Версия документа - 1	стр. 2 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

09.02.07 Информационные системы и программирование
фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»
2025 года набора, очная форма обучения

Утверждена:

Проректор по учебной работе _____


 подпись

А.А. Саламатов
 И.О. Фамилия

Протокол заседания от «24» апреля 2025 г. № 5

Председатель Педагогического совета
 Колледжа ЧелГУ


 подпись

М.В. Найн
 И.О. Фамилия

Составитель


 подпись

М.Р. Габдрахманов
 И.О. Фамилия

Структура рабочей программы по дисциплине соответствует приказу ректора
 ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 09.07.2024г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов
 документов».

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 3 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Перечень основных показателей оценки результатов, освоения общеобразовательной дисциплины.....	4
3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	9

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 4 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу Физическая культура, по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Результаты, закрепленные за дисциплиной

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять устойчивый интерес	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств дисциплины
Физическая культура
Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Версия документа - 1

стр. 5 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств дисциплины
Физическая культура
Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Версия документа - 1

стр. 6 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями:	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование		
	Версия документа - 1	стр. 7 из 13	Первый экземпляр _____ КОПИЯ № _____

	а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

2.2. Перечень основных показателей оценки знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Знания/умения	Наименование оценочного средства
УМЕНИЯ		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	- использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия
	- составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности	
	- умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности: технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; выполнение техники игровых	

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 8 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	элементов	
	- определение основных критериев нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления	
ЗНАНИЯ		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос, тестирование
	- основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья	
	- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	- основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки	
	- психофизиологические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности	

2.3. Система контроля и оценки освоения программы общеобразовательной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости студентов учебной дисциплины «Физическая культура» проводится по результатам сданных нормативов и оценок, полученных в ходе занятий.

Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета по зачетным билетам.

Оценка «отлично» ставится, если даны полные и грамотные ответы на вопросы зачетного билета, допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые обучающимися.

Оценка «хорошо» ставится, если даны грамотные и достаточно полные ответы на вопросы зачетного билета, обучающийся самостоятельно исправляет ошибки после наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если дан достаточно полный ответ на один вопрос зачетного билета, на второй вопрос дан не полный ответ, допущенные ошибки студент не в состоянии исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если изложение материала неполное, неточное, с грубейшими ошибками допущенные ошибки студент

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование		
Версия документа - 1	стр. 9 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

не в состоянии исправить самостоятельно. Отказ от ответа, в том числе на повторно взятый билет.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Задания для оценки умений и освоение знаний

Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Главная цель занятий физической культурой и спортом.
2. Понятие физическая культура (дать определение)
3. Понятие физическое воспитание.
4. Физическая культура личности.
5. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.
6. Умственное воспитание на занятиях физической культуры.
7. Трудовое воспитание на занятиях физической культуры.
8. Эстетическое воспитание в физической культуре.
9. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы.
10. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
11. Материальные и духовные ценности физической культуры.
12. Понятие «физкультурник» и «спортсмен».
13. Понятие «физическое развитие».
14. Понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
15. Понятие «физическое совершенство».
16. Физические упражнения, как основное средство физического совершенствования.
17. Физическая культура - как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
18. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.
19. Организм человека, как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система.
20. Воздействие природных и социально экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование		
Версия документа - 1	стр. 10 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

21. Краткая характеристика функциональной активности человека.
22. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека
23. Предстартовое состояние.
24. Разминка.
25. Вербатывание.
26. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
27. Утомление при физической нагрузке.
28. Восстановительный период.
29. Гипокинезия и гиподинамия.
30. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
31. Методика овладения двигательными умениями и навыками.
32. Что такое здоровье? (Дать определение).
33. Три группы факторов здорового образа жизни.
34. Влияние избыточного веса на состояние здоровья.
35. Средства поддержания нормального веса.
36. Курение. Его роль в развитии заболевания.
37. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ).
38. Закаливание: значение, средства, методика.
39. Критерии распределения на медицинские группы

3.2. Типовые задания для оценки усвоения учебной дисциплины

Билет №1

1. Умственное воспитание
2. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека
3. Методика овладения двигательными умениями и навыками

Билет №2

1. Трудовое воспитание в физической культуре
2. Организм человека как единое саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
3. Что такое здоровье?

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование		
Версия документа - 1	стр. 11 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Билет №3

1. Эстетическое воспитание в физической культуре
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека
3. Три группы факторов здорового образа жизни

Билет №4

1. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы
2. Краткая характеристика функциональной активности человека
3. Влияние избыточного веса на состояние здоровья

Билет №5

1. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека
3. Средства поддержания нормального веса

Билет №6

1. Материальные и духовные ценности физической культуры
2. Предстартовое состояние
3. Курение. Его роль в развитии заболеваний

Билет №7

1. Понятие «физкультурник» и «спортсмен»
2. Разминка
3. Физическая культура и здоровый образ жизни

Билет №8

1. Понятие «физическое развитие»
2. Вербатывание
3. Закаливание, значение, средства, методика

Билет №9

1. Главная цель занятий физической культурой и спортом
2. Критерии распределения на медицинские группы

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование		
Версия документа - 1	стр. 12 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы

Билет №10

1. Понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»
2. Закаливание: значение, средства, методика
3. «Мертвая точка». «Второе дыхание».

Билет №11

1. Понятие «физическое развитие»
2. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)
3. Разминка

Билет №12

1. Понятие «физкультурник» и «спортсмен»
2. Курение. Его роль в развитии заболевания
3. Что такое здоровье?

Билет №13

1. Материальные и духовные ценности физической культуры
2. Средства поддержания нормального веса
3. Предстартовое состояние

Билет №14

1. Понятие «физкультурник» и «спортсмен»
2. Влияние избыточного веса на состояние здоровья
3. Критерии распределения на медицинские группы

Билет №15

1. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы
2. Три группы факторов здорового образа жизни
3. Гипокинезия и гиподинамия

Билет №16

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование		
Версия документа - 1	стр. 13 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Главная цель занятий физической культурой и спортом
2. Понятие «физическое развитие»
3. «Мертвая точка» и «второе дыхание»

Билет №17

1. Понятие физическая культура (дать определение)
2. Понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»
3. Утомление при физической нагрузке

Билет №18

1. Понятие физическое воспитание
2. Понятие «физическое совершенство»
3. Восстановительный период

Билет №19

1. Физическая культура личности
2. Физические упражнения, как основное средство физического совершенствования
3. Гипокинезия и гиподинамия

Билет №20

1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой
2. Физическая культура - как учебная дисциплина среднего профессионального образования
3. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность